

Погорєлов Д. А.

ФАКТОРИ ВПЛИВУ ПАНДЕМІЇ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

На сьогодні в Україні існує достатньо мало даних про психологічний вплив поточної пандемії на психічний стан студентів, які, як відомо, є вразливою групою населення [1].

Пандемія мала значний вплив на життя українських студентів. У них підвищився рівень тривожності, багато студентів потребує допомоги близьких або психолога, щоб впоратися зі стресовими факторами. Дистанційне навчання значно вплинуло на психічний стан студентів, оскільки вони не були до цього готові. Рівень тривожності студентів збільшився в порівнянні з 2019 роком [2].

Аналізуючи таку ситуацію, багато дослідників почали вивчати копінг-стратегії, за допомогою яких студенти долають тривогу та стрес під час пандемії. В ході одного із досліджень було виявлено, що 23% студентів поклалися на негативні методи подолання стресу, такі як ігнорування новин про COVID-19, більш тривалий сон, відволікання себе іншими справами, вживання алкоголю або куріння; 29% студентів використовували позитивні методи подолання, такі як медитація і дихальні вправи, дотримання розпорядку дня; 70% студентів, використовували самоменеджмент, фізичні вправи, соціальні мережі, читання та прослуховування музики [3].

В ході одного із українських досліджень було виявлено, що студенти, які більше піддаються стресу під час пандемії, частіше використовують таку копінг-стратегію як уява. Автори пов'язують це з тим, що гумор та творчість здатні замаскувати реальну дійсність та допомагають не думати о негативних проблемах сьогодення [1].

Були виявлені фактор, які сприяли підвищенню рівня стресу, тривоги і депресивних думок серед студентів: 91% студентів повідомили про страх за власне здоров'я, 89% студентів повідомили про труднощі з концентрацією уваги, 86% студентів повідомили про порушення сну, 82% студентів повідомили про занепокоєння в навчальній успішності [2].

В 2020 році вченими була проведена оцінка досвіду проведення дистанційних електронних іспитів під час пандемії серед студентів в Йорданії. Дослідження виявило, що 32% студентів відчували високий стрес при проведенні дистанційних іспитів. Студентами були відзначені фактори, які сприяють виникненню стресу та тривоги при дистанційному іспиті. Серед цих факторів студентами були відзначені технічні проблеми, пов'язані з платформою електронного іспиту або підключенням до інтернету. У 67% студентів це сприяло виникненню стресу. Висока тривалість іспиту була відзначена як фактор стресу у 78,07% студентів, 59,06% студентів вважали дистанційні іспити більш складними. А 52% студентів відзначили, що викладачі неправильно подають матеріал в дистанційній формі.

Література:

1. Христюк, О. Л. (2020). Особливості переживання стресу під час пандемії COVID-19 у студентів в процесі дистанційного навчання. Вісник Національного університету оборони України, 13(3-4), 116-122;
2. Bruffaerts, R. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97-103;
3. Elsalem, L. (2020). Nosayba Stress and behavioral changes with remote E-exams during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study among undergraduates of medical sciences. *Annals of Medicine and Surgery*, 3(3), 271-279;

Роботу виконано під керівництвом професора кафедри Практичної психології Соколової І.М.